

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 1-2

**Rubrik:** Naturküche

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



**Joannis Malathounis**  
Modern mediterran  
mit Michelin-Stern.

## Chicorée mit Birne und Büffelmozzarella

Rezept für 4 Personen

**5 Chicoréestauden**  
**Salz (Herbamare)**  
**1 Prise Roh-Rohrzucker**  
**Sherryessig**  
**Cayennepfeffer**  
**2 reife Birnen**  
**1 EL Honig**  
**50 ml Weisswein**  
**1 EL Butter**  
**1 Chilischote**  
**Pfeffer aus der Mühle**  
**8 kleine Kugeln Büffelmozzarella**  
**Kräuter zum Garnieren**

4 Chicorée entsaften, mit Salz, einer Prise Zucker, 1 TL Sherryessig und Cayennepfeffer abschmecken. Durch ein feines Sieb passieren, kalt stellen.

Birnen schälen, in Viertel schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Mit Honig, Weisswein, Butter und der Chilischote in einen passenden Topf geben und zugedeckt bissfest garen. Auskühlen lassen. Leicht salzen und mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

1 Chicorée vom Strunk befreien, Blätter auslösen und mit einer Vinaigrette (basierend auf Essig und Öl) marinieren.

Chicoréesaft in tiefe Teller geben. Birnenspalten, Mozzarella und Chicoréeblätter dekorativ darauf anrichten.

Mit Kräutern garnieren.



**Joannis Malathounis**  
Modern mediterran  
mit Michelin-Stern.



## Auflauf von Steckrübe und Spitzkabis

Eine Backform mit 2 EL Olivenöl auspinseln. Milch mit Gemüsebrühe aufkochen, Hitze reduzieren. Den Maisgriess unter Rühren einrieseln lassen. Einmal aufkochen. Vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Ei unterrühren. Polenta in die Auflaufform geben und mit den Gemüsen belegen. Mit dem Gruyère und den Semmelbröseln bestreuen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln, Butterflocken aufsetzen. Etwa 35–40 Minuten auf unterer Schiene bei Umluft hellbraun backen.

Rezept für 4 Personen

- 3 EL Olivenöl**
- 100 ml Milch**
- 250 ml Gemüsebrühe**
- 100 g Polenta**
- Salz (Herbamare)**
- Pfeffer, Muskatnuss**
- 1 Ei**
- 1 kleine Steckrübe**
- 1 kleiner Spitzkabis (Spitzkohl)**  
beides geputzt, in grobe Würfel  
geschnitten und blanchiert
- 100 g junger Gruyère, fein  
geraspelt**
- 50 g feine Semmelbrösel**
- 1 EL Butter**